



## **SELBSTHILFEABEND IN BAD DÜRRHEIM**

Am 30. Juli 2021 fand um 17 Uhr der Selbsthilfeabend in Bad Dür rheim statt. Durch einen Wetterumschwung wurde der ursprünglich draußen geplante Abend, nach innen ins Kurshaus verlegt. Dort konnten alle Selbsthilfegruppen ihr Infomaterial auslegen und ein Austausch wurde den Teilnehmer\*innen ermöglicht. Um 18 Uhr begann dann das Bühnenprogramm.

Die Gäste wurden durch Dr. Suzana Arava vom Gesundheitsamt des Landratsamtes Schwarzwald-Baar-Kreis, sowie von Bürgermeister Jonathan Berggötz begrüßt.

Manfred Kemter, Behindertenbeauftragter von Donaueschingen, welcher seit über 20 Jahren in der Selbsthilfegruppe „Polio“ aktiv und auch einer der ersten Mitbegründer von Selbsthilfegruppen im Schwarzwald-Baar-Kreis war, hielt eine interessante und informative Ansprache zur Thematik Selbsthilfe, Hilfe zur Selbsthilfe und zum Thema Polioerkrankung sowie Impfung.

Eine Vertreterin der ambulanten Hospizbewegung las eine Geschichte vor, welche zum Nachdenken anregen sollte, „Der Besuch des uralten Mannes“. Sie handelt von dem Besuch des Todes, welcher daran erinnert, dass das Leben vergänglich ist.

Cornelia Widmer tanzte mit ihren Tänzerinnen des Forums Tanz Schwenningen den Tanz als „Spiegel der Seele“. Begleitet wurden sie von Herrn Walter Widmer an der Violine.

Danach folgte eine tänzerische Improvisation. Die Gäste werden dazu eingeladen, sich mitzubewegen.

Die Lesung aus dem Buch „Wie die Nadeln im Heu“, verfasst von Walter Widmer, griff aktuelle Themen auf. Er führte die Zuhörer\*innen in drei Schwerpunkte ein. Atmung, Übertragung von Gefühlen und Emotionen und unverarbeitete Emotionen.

Die Lesung des Märchens „Der Tod und der Gänsehirt“ durch die ambulante Hospizbewegung beschrieb, wie sich Ewigkeit anfühlt.

Zum Abschluss des Selbsthilfeabends, stellte sich die Selbsthilfegruppe „Psychische Belastungen, Burnout & Co“ aus Bad Dürkheim vor. Sie lieferten interessante Einblicke zur Gruppenründung und zum Gruppeninhalt.

Nach dem offiziellen Ende der Veranstaltung tauschten sich zahlreiche Teilnehmende weiter aus.

Ayline Engel,  
Selbsthilfekontaktstelle  
Gesundheitsamt Schwarzwald-Baar-Kreis



Dr. Suzana Arava, Ärztin des Gesundheitsamtes und Bürgermeister Jonathan Berggötz



## **STERBEBEGLEITUNG**

### **Sterbebegleitung während Corona – Ein Erfahrungsbericht:**

„Die Corona-Einschränkungen haben eine Gruppe von Menschen ganz besonders getroffen: das war die Gruppe der Kranken und Sterbenden. Meine eindrücklichste Sterbebegleitung war in diesem und letztem Jahr die Begleitung einer älteren Dame, Frau M., die schon seit Jahren in einem Pflegeheim wohnte.

Als ich sie im Herbst 2020 kennen lernte, waren Besuche noch möglich und so bauten wir im Laufe der Monate September bis November einen guten und lebhaften Kontakt miteinander auf. Corona-Tests waren für mich selbstverständlich und wurden problemlos im Pflegeheim angeboten und auch die Maskenpflicht, die Schutzkleidung und die Dokumentation meiner Besuche waren unvermeidlicher Bestandteil. Ende November, als wir schon gemeinsam Gedichte wie „Von drauß´ vom Walde komm ich her“ aufsagten, kam die plötzliche Entscheidung, dass, bedingt durch die hohe Zahl der Corona-Fälle, im Pflegeheim keine Besuche von außen mehr möglich waren, was natürlich auch für uns Hospizbegleiter\*innen galt.

Als ich dann im Januar 2021 die Besuche bei Frau M. wieder aufnehmen konnte, war kaum noch eine Kontaktaufnahme zu der vorher so lebhaften und interessierten Dame möglich. Durch die Zeit der Isolation kam ihre Stimme, wenn sie ein paar Worte sagen wollte, wie aus einem tiefen Keller, so, als müsste sie sich mühsam erinnern, wie Sprechen überhaupt geht. Sie hatte es einfach vergessen... Trotz dieser Einschränk-

kungen habe ich Frau M. weiter besucht und trotz ihrer Sprachlosigkeit versucht, den Kontakt zu ihr weiter aufrecht zu erhalten. Das Singen hatte sie nicht vergessen und so summte sie immer mit ihrem hohen Sopran bei unserem gemeinsamen Lieblingslied „Von guten Mächten“ stellenweise mit. Das Singen war in dieser Zeit unsere innigste Verbindung.

Im März 2021 hat Frau M. dann in meinem Beisein ihren letzten Atemzug getan und sich aus unserer Welt verabschiedet. Dass ich bei ihrem Tod dabei sein konnte, empfand ich als ein Geschenk.“

Hospizbewegung ambulant Schwarzwald-Baar e.V.  
Homepage: [www.hospiz-sbk-ambulant.de](http://www.hospiz-sbk-ambulant.de)